

Boksen en parkinson

'Minder het gevoel dat je fysiek beperkt bent'

In Ede krijgt sinds kort een aantal mensen met de ziekte van Parkinson iedere week boksles. Parkinson Magazine nam een kijkje bij dit opmerkelijke initiatief. 'Ik zie dat iedereen beter beweegt.'

We treffen het groepje na een intensieve training in de sportschool. Er is hard gewerkt. De gezichten zijn rood; de sfeer is goed. De deelnemers boksen dan ook niet tegen elkaar, maar mogen zich uitleven op bokskussens of op coach Hans Louwerse van Sport Team Ede. Het is ook geenszins de bedoeling dat men elkaar op het hoofd 'timmert'; het gaat om de bewegingen en de coördinatie.

Dat het initiatief is gestart, is te danken aan de 82-jarige moeder van Heleen Burghout, ParkinsonNet-fysiotherapeut in Ede. "Ze is erg betrokken bij mijn werk en stuurde mij een linkje naar een artikel in de Chicago Tribune. Dat ging over een



sportclub Rock Steady Boxing die bokstraining geeft aan mensen met de ziekte van Parkinson. Ik heb de filmpjes bekeken en me erin verdiept. Vervolgens heb ik contact gezocht met Hans wiens vader ook de ziekte van Parkinson had. Hij was ook direct enthousiast."

Flexibiliteit

In november hielden ze een proefles met een aantal mensen. Heleen Burghout was verrast over het resultaat. "Het viel me direct op dat iedereen beter ging bewegen. En aan het einde van het uurtje werd er ook veel gelachen." Op grond van de positieve test werd besloten om in januari met een wekelijkse les te starten. Op de vraag waarom het zo goed werkt, is Heleen voorzichtig. "Het is niet wetenschappelijk onderbouwd. Maar het kan zijn dat de inspanning ervoor zorgt dat de neurotransmitters tijdelijk op een hoger niveau worden gebracht. Dus heeft het dan eigenlijk hetzelfde effect als het slikken van dopamine." Los daarvan, is het een prettige uitlaatklep. Het blijkt simpelweg ook lekker te zijn om de frustraties die de ziekte mee zich meebrengt er uit te 'rammen'. Op de website van Rock Steady Boxing is te lezen dat het de kwaliteit van het leven kan verbeteren en dat het mogelijk is om via de bokstraining te werken aan kracht, flexibiliteit en snelheid.



'Het is lekker om de frustraties die de ziekte brengt van je af te rammen'

Hans Louwerse doorloopt met de groep een normaal boksprogramma. "We trainen om combinaties te maken. Daarbij wordt het coördineren van de armen en benen continu getraind. Dat is eigenlijk hetzelfde als we bij een andere beginnersgroep doen." Deelnemer Herman Kervel: "Maar die combinaties zijn wel moeilijk. Juist die coördinatie is natuurlijk lastig. Ik moet veel nadenken; het gaat niet in een keer." Hans glimlacht: "Maar dat geldt ook voor iedereen. Wel merk ik dat sommigen uit deze groep over hun eigen grenzen heen gaan. Die gaan maar door en die moet ik dan echt even afremmen. Het is belangrijk dat dit wordt begeleid door een goede fysiotherapeut en een ervaren trainer om de veiligheid van de deelnemers te garanderen."

Salsadansen

De deelnemers tonen zich erg enthousiast over deze manier van bewegen. "Heel wat beter dan salsadansen", verzucht Peter van den Eertwegh. "Dat heb ik een keer gedaan, maar dat vond ik vreselijk. Dat ging allemaal houterig. Bij boksen gaat het om grote bewegingen en minder om de fijne motoriek. Je hebt minder het gevoel dat je fysiek beperkt bent."

Herman Kervel, die al lange tijd ook fitnessstraining bij Heleen Burghout volgt,

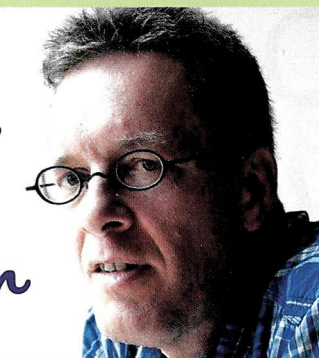
is al even enthousiast. "Ik merk dat ik er beter van ga lopen, maar ook dat de dystonie vermindert." Heleen knikt. "Ik zag dat ook tijdens de proefles. Daar waren mensen die heel slecht liepen en ook mensen met Lewy Body dementie. Bij hen zag ik ook zeker een verbetering, al is het effect kortstondig." Voor deelnemer Arend van den Brink is de boksring een bekende omgeving. In zijn jonge jaren bokste hij voor zijn plezier. "Maar op een gegeven moment mocht het niet meer van mijn vrouw. Ik kwam nogal eens thuis met blauwe ogen of andere blessures. Maar nu vindt ze het wel weer goed!"

Wat hier, maar ook in de Amerikaanse filmpjes opvalt, is het plezier dat de deelnemers hebben in deze sport. "Het is ook leuker dan fitnessen", vindt Heleen. "Dat is toch een stuk saaier. Een kiloetje erbij of oefening doen; het is allemaal nuttig. Maar boksen is leuker en functioneel!"

Meer informatie

Bent u benieuwd naar het boksen voor mensen die de ziekte van Parkinson hebben? Op internet zijn diverse filmpjes en artikelen te vinden over het initiatief van de Amerikaanse sportclub Rock Steady Boxing: www.rocksteadyboxing.org.

Zwaaien naar je parkinson



Twee keer per week bezoek ik de fysiotherapeut. Het is er een die is gespecialiseerd in allerlei chronische ziektes. De een kampt met MS, de ander loopt met spasme en ik kom met parkinson.

Mijn vaste fysiotherapeute, lang, blond, slank en sportief, weet van aanpakken. Eerst laat ze me los op de apparaten: tien minuten roeien, zes minuten op de crosstrainer, vier minuten op de armfiets en altijd weer de loopband. Ze richt haar aandacht op mijn linkerarm. Die hangt er maar een beetje bij. Ze bedenkt steeds nieuwe oefeningen om die arm te stimuleren. Bij het lopen op de band moet ik goed zwaaien. Elke stap rechts moet samen gaan met een voorwaartse zwaai van de linkerarm. Ik vind het enorm moeilijk om dat te doen. Het is multitasken op hoog niveau. Iets wat een gezond mens automatisch doet, moet ik bewust aansturen. Ze houdt me voor dat ik die arm overdreven vooruit moet gooien. En weer naar achteren zwaaien. Overdrijf maar, moedigt ze aan. Als een John Cleese in de sketch van 'the minister of funny walks' zwalk ik over de band. Telkens raak ik uit het ritme. Steeds moet ik corrigeren. En elke keer voel ik hoe ik de balans kwijt raak.

Afen toe zet ze voor de loopband een passpiegel. Dan kan ik zien hoe ik zwaai. Ik kijk niet graag, liever kijk ik weg voor mijn verstoorde lopen. Ik denk dan terug aan mijn hardlooptijd. Vloeiend liep ik een halve marathon. Ook daar moest ik voor trainen, hard ook. Net als met zoveel dingen in een leven met parkinson moet je je doelen bijstellen. Kon ik ooit trots zijn op een mooie tijd in een hardlooptijd, nu moet ik tevreden zijn met een goede cadans en een soepel zwaaiende linkerarm. In het spiegelbeeld zie ik mijn linkerarm keurig meedoen met de rest van het lichaam. "Keurig", roept mijn fysiotherapeute en ik geloof haar.

Albert-Jan Bosch is 45 jaar, echtgenoot en vader van twee kinderen (14 en 16). Sinds 2007 is parkinson bij hem geconstateerd. De ziekte dwong hem te stoppen met zijn baan in het onderwijs. Ook in het drukke gezinsleven krijgt hij regelmatig te maken met de gevolgen van parkinson. In zijn column vertelt hij hierover.